
DIETA CETOGÉNICA
2300 · 2800 KCAL
MANTENIMIENTO · RECOMPOSICIÓN CORPORAL
JOCKEY GYM

DIETA CETOGÉNICA 2300 · 2800 KCAL

MANTENIMIENTO · RECOMPOSICIÓN CORPORAL

DATOS SUJETO HOMBRE DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA	
EDAD	20 A 50 AÑOS
PESO (KG)	72 - 85
ALTURA (CM)	167 - 187
% GRASA ESTIMADO	12 - 17%
TMB (KCAL/DÍA)	1700 - 2100
GED (KCAL/DÍA)	2740 - 2920
HIDRATOS CARBONO (G)	20 - 25
PROTEÍNAS (G)	175 - 180
GRASAS (G)	215 - 220

DATOS SUJETO HOMBRE CARDIO, MOVILIDAD O DESCANSO	
EDAD	20 A 50 AÑOS
PESO (KG)	72 - 85
ALTURA (CM)	167 - 187
% GRASA ESTIMADO	12 - 17%
TMB (KCAL/DÍA)	1700 - 2100
GED (KCAL/DÍA)	2300 - 2470
HIDRATOS CARBONO (G)	20 - 25
PROTEÍNAS (G)	175 - 180
GRASAS (G)	170 - 180

PAUTAS GENERALES PARA TODO EL PLAN NUTRICIONAL:



- Consumir mínimo 2 litros de agua diarios.
- Todos los alimentos deben ser pesados en una báscula en crudo a menos que se indique lo contrario.
- El consumo de ciertas verduras y hortalizas podrá ser sobrepasado si lo necesitas cuando te quedes con hambre.
- Métodos de cocinado recomendados: a la plancha (5gr de aceite de oliva virgen extra como máximo), al vapor, al horno y al wok (parecido a la plancha).
- También puedes añadir: especias, vinagres no azucarados, tés, infusiones y edulcorantes con moderación, especialmente con los polioles si eres sensible porque sueltan el intestino. Recomendable suprimirlos. Café sólo o muy corto de leche también puede tomarse en cualquier momento del día.
- Limitar al máximo el consumo de bebidas alcohólicas. A ser posible, eliminar su consumo.
- En caso de querer repartir alguna de las comidas en dos más pequeñas, no habría problema siempre que se respete el total indicado.

SUPLEMENTACIÓN GENERAL DE TODO EL PLAN NUTRICIONAL:

CREATINA 5-7 GRAMOS/DÍA

- **Días de entrenamiento:** después de entrenar preferiblemente, aunque puedes repartirlos a lo largo del día como mejor te convenga.

- **Días de descanso y movilidad:** opcional.

CICLODEXTRINAS O MEZCLA DE HIDRATOS DE CARBONO INTRA-ENTRENAMIENTO

PROTEINA DE AISLADO DE SUERO DE LECHE. CONSUMIR CUANDO SE ESPECIFICA EN EL MENÚ

PLAN NUTRICIONAL SUJETO 72 · 85 KG

DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA - MAÑANAS KCAL: 2740 HC 20G; P 175G; G 218G

COMIDA 1

• **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 3 huevos completos + 80g atún + 40g panceta + 50g palta + 25g nueces + 7g aceite de oliva o coco (1 cucharada)

• **OPCIÓN 2:**
135g contramuslo de pollo + 50g jamón crudo + 30g cacao 85% pureza con 20g de crema de maní

• **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 20g de proteína aislada de suero; 80g queso curado de oveja, vaca o mezcla

PRE-ENTRENO

1 café o té verde + 3g creatina.



POST-ENTRENO

• **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 3 huevos + 4 nueces partidas

• **OPCIÓN 2:**
80g jamón serrano

• **OPCIÓN 3:**
60g lomo + 25g nueces

A cualquiera de las opciones, añadirle 3g creatina en agua.

COMIDA 2

• **OPCIÓN 1:**
175g pechuga pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 15g aceite de oliva o coco + 25g frutos secos

• **OPCIÓN 2:**
175g atún, sardinas + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 50g palta + 10g cacao 85%

• **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 3 huevos con 200g espinacas y 30g nueces + batido de 200ml de leche de almendra/avena/coco, sin azúcar añadido y 20g de proteína aislada de suero o vegetal

COMIDA 3

• **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 3 huevos completos + 80g atún + 40g panceta + 50g palta + 25g nueces + 7g aceite de oliva o coco (1 cucharada)

• **OPCIÓN 2:**
135g contramuslo de pollo + 50g jamón crudo + 30g cacao 85% puro con 20g de crema de maní

• **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 20g de proteína aislada de suero; 80g queso curado de oveja, vaca o mezcla

COMIDA 4

• **OPCIÓN 1:**
175g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 15g aceite de oliva o coco + 25g frutos secos naturales, sin sal, con más nueces y menos pistachos

• **OPCIÓN 2:**
175g atún, sardinas, + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 50g palta + 10g cacao 85%

• **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 3 huevos enteros con 200g espinacas y 30g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 20g de proteína aislada de suero o vegetal

PLAN NUTRICIONAL SUJETO 72 · 85 KG



DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA - TARDES   KCAL: 2740   HC 20G; P 175G; G 218G

COMIDA 1

• **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 3 huevos completos + 80g atún + 40g panceta + 50g palta + 25g nueces + 7g aceite de oliva o coco (1 cucharada)

• **OPCIÓN 2:**
135g contramuslo de pollo + 50g jamón crudo + 30g cacao 85% pureza con 20g de crema de maní

• **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 20g de proteína aislada de suero; 80g queso curado de oveja, vaca o mezcla



COMIDA 2

• **OPCIÓN 1:**
175g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 15g aceite de oliva o coco + 25g frutos secos naturales, sin sal, con más nueces y menos pistachos

• **OPCIÓN 2:**
175g atún, sardinas, + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 50g palta + 10g cacao 85%

• **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 3 huevos enteros con 200g espinacas y 30g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 20g de proteína aislada de suero o vegetal

COMIDA 3

• **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 3 huevos completos + 80g atún + 40g panceta + 50g palta + 25g nueces + 7g aceite de oliva o coco (1 cucharada)

• **OPCIÓN 2:**
135g contramuslo de pollo + 50g jamón crudo + 30g cacao 85% puro con 20g de crema de maní

• **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 20g de proteína aislada de suero; 80g queso curado de oveja, vaca o mezcla

PRE-ENTRENO

1 café o té verde + 3g creatina.

POST-ENTRENO

• **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 3 huevos + 4 nueces partidas

• **OPCIÓN 2:**
80g jamón serrano

• **OPCIÓN 3:**
60g lomo + 25g nueces
En cualquier opción, 3g creatina en agua.

COMIDA 4

• **OPCIÓN 1:**
175g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 15g aceite de oliva o coco + 25g frutos secos naturales, sin sal, con más nueces y menos pistachos

• **OPCIÓN 2:**
175g atún, sardinas, + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 50g palta + 10g cacao 85%

• **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 3 huevos enteros con 200g espinacas y 30g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 20g de proteína aislada de suero o vegetal





PLAN NUTRICIONAL SUJETO 72 · 85 KG

DÍAS CARDIO, MOVILIDAD O DESCANSO | KCAL: 2465 | HC 20G; P 175G; G 187G

COMIDA 1

- **OPCIÓN 1:** Tortilla de 3 huevos + 80g atún + 40g panceta + 25g nueces + 7g aceite de oliva o coco
- **OPCIÓN 2:** 135g contramuslo de pollo + 50g jamón crudo + 30g cacao 85% puro
- **OPCIÓN 3:** En batido con agua: 10g caseína + 30g de proteína aislada de suero; 60g queso curado de oveja, vaca o mezcla.

COMIDA 2 · INTERCAMBIABLE POR COMIDA 4

- **OPCIÓN 1:** 175g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 50g aceitunas + 7g aceite de oliva o coco + 25g frutos secos naturales, sin sal
- **OPCIÓN 2:** 175g pescado azul + 100g champiñones salteados con 5g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:** Revuelto de 3 huevos con 200g espinacas y 10g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 20g de proteína aislada de suero o vegetal

COMIDA 3

- **OPCIÓN 1:** Tortilla de 3 huevos + 80g atún + 40g panceta + 25g nueces + 7g aceite de oliva o coco
- **OPCIÓN 2:** 135g contramuslo de pollo + 50g jamón crudo + 30g cacao 85% puro
- **OPCIÓN 3:** En batido con agua: 10g caseína + 30g de proteína aislada de suero; 60g queso curado de oveja, vaca o mezcla.

COMIDA 4 · INTERCAMBIABLE POR COMIDA 2

- **OPCIÓN 1:** Tortilla de 3 huevos + 4 nueces partidas (10g aproximadamente)
- **OPCIÓN 2:** 80g jamón crudo
- **OPCIÓN 3:** 60g lomo + 25g nueces de Brasil

A cualquiera de las opciones anteriores, añadirle 3g creatina en agua.

COMIDA 5

- **OPCIÓN 1:** 175g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 50g aceitunas + 7g aceite de oliva o coco + 25g frutos secos naturales, sin sal
- **OPCIÓN 2:** 175g pescado azul + 100g champiñones salteados con 5g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:** Revuelto de 3 huevos con 200g espinacas y 10g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 20g de proteína aislada de suero o vegetal

